

УДК 378.016:796.8 (075.6)
ББК 75.7я73+74.48я73
В 54

Рецензенты

доктор педагогических наук, профессор А.В. Кирьякова,
кандидат педагогических наук, доцент П.П. Тиссен

Витун, В.Г.

В 54 Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования: учебное пособие / В.Г. Витун, М.И. Кабышева; Оренбургский гос. ун-т.- Оренбург: ОГУ, 2014. – 110 с.

Учебное пособие разработано в соответствии с требованиями к выходным знаниям, умениям и компетенциям студента по теоретическому и практическому разделам дисциплины «Физическая культура» образовательных программ бакалавриата.

Материал пособия содержит методический и практический материал, для организации учебных и самостоятельных занятий по физической культуре.

Учебное пособие предназначено студентам основной группы и курса спортивного совершенствования, обучающимся по всем направлениям подготовки.

УДК 378.016:796.8(075.6)
ББК 75.7я73+74.48я73

© Витун, В.Г.
Кабышева М.И., 2014,
© ОГУ, 2014.

Содержание

Введение	5
1 Методология силовых способностей и методические основы их развития.....	7
1.1 Средства развития силы.....	13
1.1.1 Основные средства.....	13
1.1.2 Дополнительные средства.....	14
1.2 Методы развития силы.....	15
1.3 Методика развития силовых способностей.....	19
1.3.1 Развитие собственно силовых способностей с использованием непредельных отягощений.....	19
1.3.2 Развитие собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.....	20
1.3.3 Развитие силовой выносливости с использованием непредельных отягощений.....	21
1.3.4 Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей.....	21
1.4 Вопросы для самопроверки и контроля к 1 главе.....	23
2 Теоретические и методико-практические основы атлетической гимнастики.....	25
2.1 Характеристика основных мышц человека и упражнения на их развитие.....	28
2.2 Методические рекомендации для составления личного комплекса атлетической гимнастики.....	40
2.3 Принципы атлетической гимнастики.....	41
2.4 Самооценка при занятиях атлетической гимнастикой.....	44
2.5 Вопросы для самопроверки и контроля ко 2 главе.....	45

3 Теоретические и методико-практические основы тяжелой атлетики.....	46
3.1 Модельные характеристики этапов многолетней подготовки тяжелоатлетов.....	47
3.2 Примерные нормативы подготовки тяжелоатлетов.....	53
3.3 Методика обучения тяжелоатлетическим упражнениям.....	57
3.4 Последовательность обучения в рывке.....	60
3.5 Последовательность обучения в толчке.....	61
3.6 Структура тренировочных занятий в тяжелой атлетике.....	63
3.7 Методы развития силы у тяжелоатлетов.....	67
3.8 Количество упражнений в тренировочном занятии.....	71
3.9 Типовой пример тренировочного занятия тяжелоатлетов высокой спортивной квалификации.....	72
3.10 Методика выполнения тяжелоатлетических упражнений.....	73
3.11 Вопросы для самопроверки и контроля к 3 главе.....	83
4 Основы самоконтроля и требования безопасности при занятиях силовой подготовкой.....	84
4.1 Требования безопасности при занятиях силовой подготовкой	86
4.2 Виды травм и оказание первой помощи.....	89
4.3 Отрицательные реакции организма, возникающие во время занятий силовой подготовкой.....	98
4.4 Профилактика травматизма и отрицательных реакций организма.....	100
4.5 Вопросы для самопроверки и контроля к 4 главе.....	104
Заключение	105
Список использованных источников.....	108